

昨天“全民健身日”刮起酷炫运动风 多个区市开展活动让市民享受健身乐趣

有种快乐叫家门口健身

盛夏时节的青岛,从公园到街头,从清晨到傍晚,都能看到健身锻炼的市民。8月8日是我国第15个全民健身日,为推广和开展全民健身日活动,不断加强全民健身宣传,组织免费健身指导服务,市北区教体局联合全区22个街道共同开展了“全民健身日,走进您身边的体育健身设施”宣传活动,同日,即墨区和李沧区也开展了丰富多彩的全民健身日活动。

市北区:

45个宣传点推广全民健身

8月8日上午10点,市北区45个宣传点同时进行“全民健身日,走进您身边的体育健身设施”宣传活动,通过开展活动,提高居民对健身设施的知晓率。记者来到主会场海泊河体育公园,专业健身教练在力量健身区进行健身器材锻炼展示,为居民们免费指导。社会体育指导员志愿者讲解健身器材使用方法,宣传体育场地位置分布,介绍8分钟健身圈建设情况,利用多种形式进行宣传。

活动现场,往来的居民络绎不绝,“这儿离家近,器材多,上午买完菜溜达着就过来了,忍不住想锻炼锻炼。”“每天都会带孩子来这儿玩会儿,玩到临近中午再回去吃饭。”居民们在健身教练的指导下进行尝试,尽享户外锻炼的快乐。

“现在的健身条件真好,不用排队就能打上球,以前损坏残缺的健身器材也焕然一新,还增添了很多新的健身器材和项目,我们老百姓快乐健身的好心情就像这公园一样美!”今年71岁的王国庆高兴地表示,他和邻居们每天都要来健身,这成为了固定的生活习惯。在健身设施区旁边的笼式足球场,何女士正认真地看着9岁的儿子和伙伴们一起踢球,暑假里她隔三差五就会带孩子来运动。何女士告诉记者,“过去一到放假都是带孩子去上课外辅导班,忽略了对孩子体育运动兴趣的培养,后来孩子接触到足球就一发不可收拾,现在家门口就有这么便利的场地,我们当家长的当然全力支持。”

全民健身指南受欢迎

在昨日的“全民健身日,走进您身边的体育健身设施”宣传活动现场,除了教练的专业指导,会场还设有“全民健身指南”的标识,根据居民不同的健身时长和强度,提出了合理化的科学健身方案建议,供居民们参考学习,合理进行科学锻炼,这一做法也赢得了大家纷纷点赞。

分会场44个宣传点分布在全区各街道社区,在健身广场、体育公园等健身器材集中的区域,来自社区的社会体育指导员志愿者积极行动起来,分发体育宣传折页和纳凉扇,为周边居民讲解健身设施分布情况和使用方法,让大家走进身边的健身场地,开心锻炼,尽享健身带来的快乐。

市北区教体局相关负责人介绍,接下来将继续通过多种形式,开展健身设施、公共笼式场地等全民健身场地设施宣传活动,让居民体育健身更便捷。



扫码观看
主会场活动视频

杭鞍高架桥下市民在健身。

即墨区:

全民健身设施遍布城乡

8日一大早,刚刚绕着环秀湖公园跑了一圈的青岛市即墨区环秀街道王家庄村村民周学宏说:“参与体育锻炼,不仅让我改善了身体机能,增强了身体素质,还认识了许多热爱运动的朋友,生活状态也越来越好了。”

近年来,即墨区不断丰富全民健身场地设施服务供给,体育馆、全民健身广场、体育中心、体育主题公园等全民健身设施遍布城乡,营造了全民健身的良好社会氛围。随着新农村建设步伐的加快和生活水平的提高,越来越多的农民群众开始注重休闲健身。人们的健康意识也不断增强。越来越多的人加入了跑步、骑行、户外徒步以及乒乓球、羽毛球等运动中。无论是行走在墨水河边,还是在公园,总能被市民精神抖擞健身运动的场景吸引。

记者了解到,即墨区全民健身活动更加丰富多彩。坚持“普及化、科学化”,体现“传统性、趣味性、健身性、创造性”的原则,每年组织一届全民健身运动会,每年举办一次全民健身活动月、全民健身日和健步行活动,持续举办了马拉松、自行车、登山节等赛事,营造了良好的社会健身氛围,体育锻炼人口不断增加,老年人达到85%,农民达到45%以上。每年的赛事活动100多项,直接参与群众30余万人。

8月8日,即墨区环秀街道西山前村村民江瑞莲在新安装的健身器材上锻炼身体。西山前村群众利用村里健身器材开展各种体育活动,强身健体,感受运动乐趣,享受健康快乐生活。“现在出门就是健身广场,器材很齐全,我们每天一有空就在家门口的广场上锻炼,身体越来越健康,日子过得也有滋有味。”江瑞莲笑呵呵地说。

在西山前村的健身广场,村庄健身舞蹈队的队员正在练习广场舞。她们平时除了自编自演、自娱自乐,还经常参加街道组织的表演比赛,丰富了农民的文化生活。“俺现在的日子是早晨打打太极拳,晚上跳跳广场舞……晚年生活很幸福!”在健身广场,66岁的江永翠高兴地告诉记者。

近年来,即墨区以推动全民健身与全民健康深度融合为抓手,积极开展全民健身活动,不断完善体育基础设施,提升全民科学健身技能,全民健身氛围不断增强,群众的健康素质持续提高。累计建设了17处农村健身广场,建设笼式足球场地130余处,逐步实现农村地区“15分钟健身圈”。让群众在“家门口”实现运动健身,享受美好生活。



市民在即墨区环秀湖公园跑步。



李沧区老年体协举办的宣传活动现场,太极拳表演如行云流水。

李沧区:300多名老人展演太极拳

8月8日上午,李沧区老年体协在沧口公园举办全国第15个“全民健身日”展示宣传活动。来自区老年体协各个代表队和街道、基层社区区的300多名老年体育骨干集体展演了24式太极拳。本次展示宣

传活动,吸引了周边群众近千人参与,激发了老年人参与健身的热情,宣传了“让运动成为习惯 让体育走进生活”的理念,营造了全民健身运动的浓厚氛围,提高了老年人的幸福指数,使老年人有更多的成就感、获得感。